Гимнастика для глаз.

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение | Количество |
| Аккуратно помассировать подушками указательных и средних пальцев роговицу глаза. | Повторить 6-8 раз. |
| Сфокусировать свой взгляд на несколько секунд сначала на ближнем предмете, затем на дальнем. | Повторить 10 раз. |
| Водить глазами в разные стороны – снизу вверх, слева направо. | Повторить не менее 10 раз. |
| Движение глаз по кругу, ромбом или восьмёркой. | Повторить не менее 10 раз. |
| Частое моргание глазами | 5 сек |
| Сидя на стуле сильно зажмурить глаза. | 5-7 раз по 5 сек |
| Закрыв рукой один глаз, следить за пальцем другой вытянутой движущейся руки. Упражнение повторить для второго глаза. | 30 сек. |
| Сфокусировать взгляд на предмете, затем расслабить глаза, смотря как бы сквозь предмет. | 15 сек. |